

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені К. Д. УШИНСЬКОГО»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ,
СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ТА СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ VIII МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 жовтня 2024 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2024

**УДК 370.15+371.302.81+613
С916**

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу
«Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»*

Протокол № 4 від 31 жовтня 2024 р.

Дразіна Є. В. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського – голова оргкомітету;

Башавець Н. А. доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського – заступник голови оргкомітету;

Р. Урбан, професор, Голова вченої ради Інституту фізичної культури Щецинського університету (Польща);

М. Крету, професор, факультет фізичного виховання та спорту, Університет Пітешті (Румунія);

Афтімічук О. Є. доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, Молдова);

Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Ковальова Т. М. викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Воробйова С. В. лаборант кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Рецензенти:

Соколова Ганна Борисівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, директор навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації

Пільова Світлана Георгіївна - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри кіберпсихології та реабілітації, Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини :
С916 матеріали VIII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2024 р.
Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2024. 134 с.

У збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

УДК 370.15+371.302.81+613.7

© Державний заклад
«Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського», 2024

Подгорна В. В., Бєсєда В. В., Крапивченко С. І. КОМПЛЕКСНА МЕТОДИКА КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ 7-8 РОКІВ.....	93
Подгорна В. В., Масленніков В. В. ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО САМОВИХОВАННЯ.....	97
Степанчук В. О., Форостян О. І. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	100
Талєб М., Форостян О. І. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ.....	103
Тодорова В. Г., Бундзяк С. А. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТА ВИХОВАННЯ РІВНОВАГИ ЗАСОБАМИ КЛАСИЧНОЇ ХОРЕОГРАФІЇ У ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ АЕРОБНОЮ ГІМНАСТИКОЮ.....	106
Тодорова В. Г., Вершигора Є. О. БІОЛОГІЧНА ПОТРЕБА ЛЮДИНИ В РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ ТА МЕХАНІЗМ ОЗДОРОВЧОЇ ДІЇ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ.....	109
Тодорова В. Г., Казанжі Г. І. ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ.....	113
Тодорова В. Г., Наумов О. Д. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ В СЕКЦІЇ БОКСУ.....	117
He Baofeng¹, Kovalyova T. M.² TECHNOLOGIES AND INNOVATIONS IN THE DEVELOPMENT OF CHINESE FOOTBALL.....	121
Цзяо Женьчао¹, Кучеренко Г. В.², Дразіна Є. В.³ ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНИХ ФОРМ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИРІШЕННІ ПРОБЛЕМИ ДЕФІЦИТУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	124
Цзі Цінчен¹, Ігнатенко С. О.² ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	126
Орлов О. І. ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ В СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗА НАПРЯМОМ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ».....	129

- комплексність (виправлення постави потребує застосування одночасно кількох методів впливу: вправи, масаж, контроль рухових стереотипів) Тільки з дотриманням наведених принципів можна досягти максимально ефективного результату.

Отже, на нашу думку, комплексна методика корекції постави у дітей 7-8 років є ефективним способом виправлення і профілактики викривлень хребта та порушень фізичного розвитку. Регулярні вправи у поєднанні з масажем та правильною організацією щоденного фізичного навантаження допоможуть зміцнити м'язову систему дитини, сформувати правильну поставу та забезпечити гармонійний розвиток опорно-рухового апарату.

Література:

1. Давибіда Н. О., Кулик Т. Я. Профілактика та корекція порушень постави різними методами фізичної реабілітації. *Медсестринство*, 2020. №1. С. 61-64.
2. Корольчук, А., Кулешов, О., Герасименко, В., Ломинога, С. Діагностика порушень постави у дітей методом комп'ютерної фотометрії. *Physical culture sports and health of the nation*, 2024, №17 (36). С. 370-379.
3. Щирба В. А. Причини, профілактика та корекція порушень постави у дітей молодшого шкільного віку. *Теорія та методика фізичного виховання*, 2016.Т(3). С. 28-35.

ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО САМОВИХОВАННЯ

Подгорна В. В., Масленников В. В.

Національний університет «Одеська політехніка», Україна

Анотація. Досліджено потенціал фізичного самовиховання як потужного чинника всебічного розвитку особистості. Проведено аналіз спеціальної літератури та уточнено поняття «фізичне самовиховання». Підкреслено особливе значення самовиховання особистості у практичній діяльності педагогів додаткової освіти, тренерів, вчителів фізичної культури загальноосвітньої школи.

Актуальність. З часів Стародавньої Греції проблеми самовиховання та фізичної культури привертають увагу філософів, педагогів, психологів. Девізи «Пізнай самого себе», «Створи самого себе», «Себе подолай» саме в наш час стають актуальними та значущими [2]. Суспільство сьогодні потребує гармонійних, всебічно розвинених людей, здатних до самовдосконалення своїх якостей і здібностей. Потужним чинником всебічного розвитку особистості є фізичне самовиховання, дієвий потенціал якого має формуватися і розвиватися в освітньому процесі середньої школи та системи додаткової освіти. Реформування освітнього процесу, здійснюване останнім часом, передбачає виховання учнів підліткового віку здатних до «вдосконалення та самовдосконалення фізичних здібностей», які мають знання про вплив цих

процесів на фізичний розвиток, підвищення навчально-трудової активності та формування особистісно значимих властивостей та якостей [3]. Отже, проблема формування готовності дітей середнього шкільного віку до фізичного самовиховання є значущою як з позиції зміцнення та збереження здоров'я, так і з позиції майбутньої професійно-трудової діяльності. Процеси виховання і самовиховання у цьому плані тісно взаємопов'язані.

Виклад основного матеріалу. Освітній процес з фізичного виховання (і у системі загальноосвітніх установ, і в системі додаткової освіти) має бути побудований таким чином, щоб у школярів розвивалися потреби, здібності та вміння з фізичного самовиховання, формувалася готовність до його здійснення з метою власного фізичного вдосконалення.

Аналіз спеціальної літератури дозволив уточнити поняття «фізичне самовиховання» [1]: самовиховання – це результат виховання і важлива умова його ефективності; взаємозв'язок виховання та самовиховання – найважливіший принцип у розвитку особистості; для самовиховання необхідний певний рівень підготовленості особистості; самовиховання – складний діалектичний процес, що потребує цілеспрямованого педагогічного керівництва.

Необхідно відзначити, що значна частина зарубіжних вчених і більшість українських дослідників визнають можливість повноцінного самовиховання саме в шкільному віці. Ця підготовленість до самовиховання в першу чергу пов'язана з формуванням самосвідомості дитини, що породжує у неї прагнення до самоствердження, самовираження і самовиховання. Декілька робіт спрямовані на вивчення самовиховання підлітків у процесі навчальної діяльності [5].

Сьогодні в галузі фізичного виховання загальної обов'язкової освіти перед педагогами поставлені завдання формування та виховання особистості школяра, здатної до вдосконалення та самовдосконалення своїх фізичних здібностей, але при цьому немає чітко розроблених програм і методик формування готовності до фізичного самовиховання, які повинні бути основними для вирішення таких важливих і складних завдань. Недостатня кількість годин, відведена в освітньому процесі на фізичне виховання, низька підготовленість педагогічних кадрів, незадовільна матеріально-технічна база, відсутність знань та досвіду формування готовності до самовиховання не дозволяють вирішувати поставлені завдання в межах загальноосвітньої школи. Система додаткової освіти має низку переваг у питаннях вирішення актуальних завдань фізичного виховання дітей. Законом «Про освіту» [4] державний освітній стандарт встановлюється тільки для основної загальної освіти, тоді як у системі додаткового здійснюються додаткові освітні програми та послуги, що реалізуються в межах кожного рівня освіти. Це дає можливість установам додаткової освіти самостійно визначати зміст програм кожного освітнього рівня та спосіб їх реалізації за межами загальноосвітньої школи, скутою рамками стандартів і чітко визначених програм і методик. Поряд з цим, педагогами недостатньо використовуються можливості системи додаткової освіти для пошуку та реалізації нових ідей, рішень, підходів до освітнього процесу, створення авторських програм, що вирішують актуальні проблеми фізичного виховання.

Отже, установи додаткової освіти виступають тим єдиним поки що елементом освіти, який надає можливість активно сприяти вирішенню досліджуваної проблеми. В різні роки дослідниками визначено характеристику самовиховання у різні вікові періоди шкільного віку. Вченими виявлені якості особистості, що визначають ефективність самовиховання (цілеспрямованість, переконаність, принциповість, самостійність, активність, ідеали – спрямованість особистості, формування якої є основа психологічної підготовки до самовиховання), параметри самовиховання (зміст роботи над собою, стійкість самовиховання, інтенсивність самовиховання), критерії фізичного самовиховання підлітків (загартування організму за певним планом і системою, вироблення якостей спортсмена, фізична самопідготовка до професії, запланована вироблення спортивних умінь і навичок, регулярні заняття на спортивних снарядах метою, тренування тіла із заздалегідь поставленою метою вироблення постави, підготовки до військової служби тощо.), принципи, які пронизують весь процес формування особистості школяра. Підґрунтя формування особистості засноване на певних принципах, які здатні забезпечити ефективний процес самовиховання:

- принцип максимальної ефективності саморозвитку особистості;
- принцип високої економічності у розвитку своїх сил і здібностей;
- принцип нерівномірності загального розвитку;
- принцип посиленого розвитку індивідуальності та підвищення її ролі у суспільному розвитку особистості.

Особливу увагу вченими приділено керівництву та організації самовиховання, функції та значення самовиховання у виховному процесі школи. Питання самовиховання особистості завжди мали особливе значення у практичній діяльності педагогів додаткової освіти, тренерів, вчителів фізичної культури загальноосвітньої школи. Проте з різних причин методика самовиховання нашої країні заперечувала чи ігнорувала стародавні вчення, особливо, якщо вони пов'язані з релігією. Недооцінювалися праці зарубіжних учених, політичний устрій країни відкладав відбиток на самостійність суджень, мислення, поведінка людей. Самовиховання найчастіше пов'язувалося з вихованням дисциплінованості, характеру, волі та відповідало ідеології правлячої партії та уряду. Тому дослідження проблеми самовиховання в процесі спортивних занять зі школярами виявилось недостатньо вивченим. Разом з тим, на практиці, у сфері спортивної діяльності тренерами завжди включалися в тренувальний процес і були обов'язковими такі елементи, як ведення щоденників самоконтролю, оволодіння елементарними знаннями та вміннями з аутогенного тренування, які є основними методами самовиховання.

Аналіз педагогічних основ теорії та практики фізичного самовиховання виявили, що загальні теоретичні положення про сутність фізичного самовиховання, його взаємозв'язки з фізичним вихованням, передумовах становлення, представлені щодо виховання школярів у загальноосвітніх установах достатньо висвітлені. Теоретичні основи підготовки та включення учнів середнього шкільного віку до фізичного самовиховання в умовах

навчально-тренувальних занять та спортивних змагань в установах додаткової освіти матимуть свої особливості залежно від специфіки як самої установи додаткової освіти, так і від виду спортивної діяльності.

Література:

1. Іваненко С. В. Особливості самовиховання в процесі занять фізичною культурою та спортом. *Таврійський вісник освіти*. 2013. № 4. С. 65-69.
2. Козерук Ю. В., Буланов О. М., Трояновська М. М., Козерук К. В. Концепція «Фізичне самовиховання» в історичному ракурсі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченко*. 2015. Вип. 130. С. 153-156.
3. Подгорна В., Дроздова К. Особливості діяльності вчителя фізичної культури в умовах нової української школи. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. 2019. № 1. С. 147-151. DOI: 10.5281/zenodo.2622476. 6.
4. Про освіту: Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII. URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> (дата звернення 11.08.2024)
5. Kiloran A. Moving on international perspectives on promoting 'physical activity. London, 1995. 126p.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Степанчук В. О., Форостян О. І.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського», Україна

Анотація. У статті розглядається найважливіше соціальне завданням державного значення та масштабу в країні, це - формування стилю здорового способу життя у населення. Як показує статистика, молодь залишається найбільш схильною до негативного впливу шкідливих звичок.

Актуальність. Здоровий спосіб життя – це стиль життя, здатний забезпечити відновлення, збереження та покращення здоров'я населення, це комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток та зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, продовження творчого довголіття. Слід зазначити, що найбільш значущою соціальною групою у питанні пропаганди та інформування про важливість активного та здорового способу життя є молодь: діти, підлітки шкільного віку. Саме цей період відбувається формування системи цінностей людини, становлення їх у морально-моральному плані, закріплення здоров'я. Наслідки Чорнобильської катастрофи зазнає вже не одне покоління. З кожним роком зростає кількість учнів, які страждають на будь-які ендокринні захворювання. Відсутність фізичної активності, незбалансоване